

日	献立名	赤の仲間 (血や肉のもとになる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力のもとになる)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	種実類 油脂	
26 水	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 さんまの竜田揚げ そうめん瓜の酢の物	さんま, ツナ, 油揚げ, みそ	牛乳, いらり, こだし	そうめんかぼちゃ, にんじん, 青ねぎ	しょうが, きゅうり, 玉葱, えのきたけ, なす	米, だんご, 三温糖	油, 白ごま	873 kcal 36.5 g 30.2 g 2.4 g
27 木	ごはん 牛乳 レタスのスープ 手づくり豆腐ハンバーグ 小松菜とコーンの和え物	豚ひき肉, 牛ひき肉, 豆腐, たまご, ベーコン	牛乳	こまつな, にんじん, パセリ	玉葱, コーン, レタス	米, パン粉, 三温糖	油, デミグラスソース	776 kcal 28.5 g 23.5 g 2.3 g
28 金	ごはん 牛乳 わかめスープ チンジャオロースー 海鮮揚げシューマイ	豚肉, シューマイ, 豆腐	牛乳, カットわかめ	にんじん, ピーマン, 青ねぎ	しょうが, たけのこ, 干し椎茸, 玉葱, しめじ	米, 三温糖, だんご	ごま油, 油	848 kcal 34.4 g 27.5 g 2.6 g
31 月	ごはん 牛乳 おこめん汁 焼きししゃも なすのみそ炒め	豚肉, みそ, だしかつお, 油揚げ	牛乳, ししゃも, だしこんぶ	にんじん, ピーマン, 青ねぎ	玉葱, なす, しめじ	米, 三温糖, 米粉めん	油	755 kcal 30.5 g 18.0 g 2.2 g
1 火	備蓄カレーライス 牛乳 ツナサラダ レモンゼリー	鶏肉, ツナ	牛乳	にんじん, トマト缶	にんにく, しょうが, 玉葱, きゅうり, キャベツ, コーン, レモン果汁	米, ジャガイモ, 三温糖, ゼリー	カレールウ, 油	805 kcal 24.5 g 19.3 g 2.2 g
2 水	ごはん 牛乳 かきたまスープ 魚のピザ風 コーンポテト	たまご, ホキ	牛乳, チーズ	にんじん, 青ねぎ, パセリ	玉葱, しめじ, コーン, グリンピース	米, だんご, ジャガイモ	デミグラスソース, 無塩バター	780 kcal 35.3 g 16.8 g 6.8 g
3 木	ごはん 牛乳 豆腐汁 鶏肉のさっぱり煮 ピーマンのごま風味	だしかつお, 豆腐, 鶏肉	牛乳, だしこんぶ, カットわかめ	にんじん, 青ねぎ, ピーマン, パプリカ(赤), パプリカ(黄)	玉葱, えのきたけ, しょうが, にんにく, キャベツ	米, 三温糖, だんご	ごま油, 白ごま	816 kcal 36.2 g 23.8 g 4.0 g
4 金	ごはん 牛乳 春雨スープ 豚キムチ 野菜春巻き	豚肉, 春巻	牛乳	にんじん, 青ねぎ, にら	玉葱, しめじ, もやし, キャベツ, 白菜キムチ	米, 春雨	油	810 kcal 28.8 g 21.3 g 2.6 g
7 月	ロールパン 牛乳 焼きそば ポイルウィンナー 蒸しコーン フルーツヨーグルト	豚肉, ウィンナー	牛乳, あおのり, ヨーグルト	にんじん, 青ねぎ	玉葱, キャベツ, カットコーン, みかん缶, パイナップル缶, もも缶, なつみかん缶	ロールパン, スパゲティ	油	761 kcal 27.1 g 30.0 g 2.6 g
8 火	ごはん 牛乳 いか天 ゆかり和え 冬瓜の中華煮	鶏肉, いか, 天ぷら	牛乳	にんじん, さやいんげん	キャベツ, ごぼう, 干し椎茸, とうがん	米, だんご	油	827 kcal 25.2 g 27.5 g 2.0 g
9 水	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 さんまの塩焼き 菊花和え	油揚げ, みそ, さんま, 錦糸卵	牛乳, 煮干し	にんじん, 青ねぎ, こまつな	玉葱, しめじ, なす, キャベツ	米, 三温糖		794 kcal 32.2 g 26.6 g 2.4 g
10 木	ごはん 牛乳 もずく汁 ゴーヤチャンプルー 冷凍パイ	だしかつお, 豚肉, 豆腐, かつおぶし, たまご	牛乳, もずく	にんじん, 青ねぎ	えのきたけ, 玉葱, にがうり, もやし, 冷凍パイ	米	ごま油	775 kcal 31.4 g 23.0 g 2.1 g

日	献立名	赤の仲間 (血や肉のもとになる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力のもとになる)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	種実類 油脂	
11 金	ごはん 牛乳 たっぷり野菜のトマトスープ 手づくり魚フライ 添え野菜 タルタルソース	ウインナー, ホキ	牛乳	にんじん, トマト缶, さやいんげん, ブロッコリー	玉葱, キャベツ, マッシュルーム, コーン	米, 三温糖, 薄力粉, パン粉	油, タルタルソース	801 kcal 30.4 g 23.7 g 2.3 g
14 月	ごはん 牛乳 野菜スープ タンドリーチキン レモン和え	ベーコン, 鶏肉	牛乳, ヨーグルト	にんじん	玉葱, グリンピース, しょうが, にんにく, きゅうり, キャベツ, レモン果汁	米, ジャガイモ, 三温糖		787 kcal 29.7 g 24.1 g 2.1 g
15 火	ごはん 牛乳 韓国風煮 五色和え 冷凍りんご	豚肉, うずら卵, かまぼこ	牛乳, もみのり	にんじん, さやいんげん, ブロッコリー	にんにく, ごぼう, だいこん, 干し椎茸, キャベツ, 冷凍りんご	米, 三温糖, さといも	ごま油, 白ごま	781 kcal 28.9 g 19.9 g 1.7 g
16 水	ごはん 牛乳 うどん汁 鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮物	だしかつお, 油揚げ, 鮭, 大豆, さつま揚げ	牛乳, だしこんぶ, 芽ひじき	にんじん, 青ねぎ	しめじ, 玉葱, 枝まめ	米, うどん, 三温糖		779 kcal 37.8 g 19.4 g 3.3 g
17 木	ごはん 牛乳 冬瓜のスープ チャブチェ 揚げシューマイ	えび, 豚肉, シューマイ	牛乳	にんじん, 青ねぎ, チンゲンサイ	干し椎茸, とうがら, にんにく, たけのこ, もやし	米, 三温糖, 春雨	ごま油, 油	819 kcal 28.5 g 23.5 g 2.5 g
18 金	ごはん 牛乳 けんちん汁 焼きなすのそぼろあんかけ ぶどう	だしかつお, 鶏肉, 豆腐, 豚ひき肉, みそ	牛乳, だしこんぶ	にんじん, 青ねぎ	ごぼう, こんにゃく, しめじ, なす, しょうが, 玉葱, ぶどう	米, さといも, 三温糖, だんご	油	776 kcal 30.1 g 20.0 g 2.3 g
24 木	ごはん 牛乳 肉団子のトマト煮 ブロッコリーのサラダ 冷凍みかん	肉団子	牛乳	にんじん, トマト缶, ブロッコリー	玉葱, グリンピース, キャベツ, コーン, 冷凍みかん	米, ジャガイモ, 三温糖	油, 白ごま	816 kcal 27.5 g 17.0 g 2.1 g
25 金	ごはん 牛乳 月見汁 かぼちゃの天ぷら 広島菜とちりめんの炒め物	だしかつお, 鶏肉, 油揚げ	牛乳, だしこんぶ, ちりめんじゃこ	にんじん, こまつな, かぼちゃ, 広島菜漬	ごぼう, もやし	米, 白玉もち, 天ぷら粉	油, ごま油, 白ごま	818 kcal 24.7 g 20.0 g 1.6 g
28 月	ごはん (少なめ) 牛乳 コンソメスープ 鶏肉のレモン風味 コールスロー	ベーコン, 鶏肉	牛乳	にんじん, パセリ	玉葱, にんにく, しょうが, レモン果汁, きゅうり, キャベツ	米, ジャガイモ, だんご, 中力粉, 三温糖	油, オリーブ油	859 kcal 28.9 g 32.9 g 1.7 g
29 火	ごはん 牛乳 焼きししゃも こんぶ和え なすと厚揚げの味噌煮	豚肉, 生揚げ, みそ	牛乳, ししゃも, 塩昆布	にんじん, 青ねぎ	きゅうり, 玉葱, なす	米, 三温糖, だんご	油, ごま油	767 kcal 32.2 g 21.6 g 2.2 g
30 水	セルフむすび 牛乳 肉じゃが つけもの和え 梨	牛肉, さつま揚げ	牛乳, 焼きのり	にんじん, さやいんげん	こんにゃく, 玉葱, きゅうり, キャベツ, たくあん, 梨	米, ジャガイモ, 三温糖, 春雨	白ごま	778 kcal 24.7 g 15.4 g 2.0 g

\* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。

# 給食献立表 (3色わけ)

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	備蓄カレーライス 牛乳 ツナサラダ レモンゼリー	牛乳, <u>鶏肉</u> , ツナ	にんにく, <u>しょうが</u> , にんじん, <u>玉葱</u> , トマト 缶, きゅうり, キャベツ, コーン, レモン果汁	米, <u>じゃがいも</u> , カレーウ, 油, 三温糖, レモンゼリー	660 kcal 20.6 g 16.6 g 1.7 g
2 水	ごはん 牛乳 かきたまスープ 魚のピザ風 コーンポテト	牛乳, <u>たまご</u> , ホキ, チーズ	にんじん, <u>玉葱</u> , しめじ, <u>青ねぎ</u> , パセリ, コーン, グリンピース	米, <u>でんぷん</u> , デミグラスソース, 無塩バター, <u>じゃがいも</u>	630 kcal 28.2 g 14.6 g 5.3 g
3 木	ごはん 牛乳 豆腐汁 鶏肉のさっぱり煮 ピーマンのごま風味	牛乳, <u>だしこんぶ</u> , <u>だしかつお</u> , <u>豆腐</u> , カットわかめ, <u>鶏肉</u>	にんじん, <u>玉葱</u> , えのきたけ, <u>青ねぎ</u> , しょうが, にんにく, キャベツ, <u>ピーマン</u> , <u>パプリカ</u> (赤), <u>パプリカ</u> (黄)	米, 三温糖, <u>でんぷん</u> , <u>ごま油</u> , 白ごま	664 kcal 29.9 g 20.6 g 3.0 g
4 金	ごはん 牛乳 春雨スープ 豚キムチ 野菜春巻き	牛乳, 豚肉, 春巻	にんじん, <u>玉葱</u> , しめじ, <u>青ねぎ</u> , もやし, キャベツ, なら, 白菜キムチ	米, 春雨, 油	636 kcal 23.5 g 17.0 g 1.9 g
7 月	ロールパン 牛乳 焼きそば ポイルウインナー 蒸しコーン フルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉, あおのり, ウインナー, ヨーグルト	<u>玉葱</u> , にんじん, キャベツ, <u>青ねぎ</u> , カットコーン, みかん缶, パイナップル缶, もも缶, なつみかん缶	ロールパン, 油, スパゲティ	636 kcal 22.8 g 24.1 g 2.0 g
8 火	ごはん 牛乳 いか天 ゆかり和え 冬瓜の中華煮	牛乳, <u>鶏肉</u> , いか天ぷら	キャベツ, にんじん, <u>ごぼう</u> , <u>干し椎茸</u> , <u>とうがら</u> , <u>さやいんげん</u>	米, 油, <u>でんぷん</u>	662 kcal 20.6 g 22.5 g 1.5 g
9 水	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 さんまの塩焼き 菊花和え	牛乳, 油揚げ, <u>みそ</u> , さんま, 錦糸卵, 煮干し	にんじん, <u>玉葱</u> , しめじ, <u>なす</u> , <u>青ねぎ</u> , キャベツ, <u>こまつな</u>	米, 三温糖	623 kcal 25.4 g 20.6 g 1.9 g
10 木	ごはん 牛乳 もずく汁 ゴーヤチャンプルー 冷凍パイン	牛乳, <u>だしかつお</u> , <u>もずく</u> , 豚肉, <u>豆腐</u> , <u>かつおぶし</u> , <u>たまご</u>	にんじん, えのきたけ, <u>玉葱</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>にがうり</u> , もやし, 冷凍パイン	米, <u>ごま油</u>	636 kcal 26.2 g 19.7 g 1.7 g
11 金	ごはん 牛乳 たっぷり野菜のトマトスープ 手づくり魚フライ 添え野菜 タルタルソース	牛乳, ウインナー, ホキ	にんじん, <u>玉葱</u> , キャベツ, トマト缶, マッシュルーム, <u>さやいんげん</u> , <u>ブロッコリー</u> , コーン	米, 三温糖, 薄力粉, パン粉, 油, タルタルソース	657 kcal 24.6 g 20.9 g 1.8 g
14 月	ごはん 牛乳 野菜スープ タンドリーチキン レモン和え	牛乳, <u>ベーコン</u> , ヨーグルト, <u>鶏肉</u>	にんじん, <u>玉葱</u> , グリンピース, しょうが, にんにく, きゅうり, キャベツ, レモン果汁	米, <u>じゃがいも</u> , 三温糖	639 kcal 24.6 g 20.2 g 1.6 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
15 火	ごはん 牛乳 韓国風煮 五色和え 冷凍りんご	牛乳, 豚肉, うずら卵, かまぼこ, もみのり	にんにく, <u>ごぼう</u> , にんじん, さといも, 干し椎茸, れんこん, さやいんげん, キャベツ, <u>ブロッコリー</u> , 冷凍りんご	米, <u>ごま油</u> , 三温糖, 白ごま	643 kcal 24.1 g 17.1 g 1.5 g
16 水	ごはん 牛乳 うどん汁 鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮物	牛乳, <u>だしこんぶ</u> , 芽ひじき, <u>だしかつお</u> , 油揚げ, 鮭, 大豆, さつま揚げ	にんじん, しめじ, <u>玉葱</u> , <u>青ねぎ</u> , 枝まめ	米, うどん, 三温糖	625 kcal 30.0 g 16.3 g 2.4 g
17 木	ごはん 牛乳 冬瓜のスープ チャプチェ 揚げシューマイ	牛乳, えび, 豚肉, シューマイ	にんじん, 干し椎茸, <u>とうがら</u> , <u>青ねぎ</u> , にんにく, <u>たけのこ</u> , もやし, <u>チンゲンサイ</u>	米, <u>ごま油</u> , 三温糖, 春雨, 油	619 kcal 21.9 g 16.6 g 2.0 g
18 金	ごはん 牛乳 けんちん汁 焼きなすのそぼろあんかけ ぶどう	牛乳, <u>だしかつお</u> , <u>だしこんぶ</u> , <u>鶏肉</u> , <u>豆腐</u> , 豚ひき肉, <u>みそ</u>	にんじん, <u>ごぼう</u> , <u>こんにゃく</u> , しめじ, <u>青ねぎ</u> , <u>なす</u> , しょうが, <u>玉葱</u> , <u>ぶどう</u>	米, さといも, 油, 三温糖, <u>でんぷん</u>	637 kcal 25.1 g 17.5 g 1.7 g
24 木	ごはん 牛乳 肉団子のトマト煮 ブロッコリーのサラダ 冷凍みかん	牛乳, 肉団子	にんじん, <u>玉葱</u> , トマト缶, グリンピース, キャベツ, <u>ブロッコリー</u> , コーン, 冷凍みかん	米, <u>じゃがいも</u> , 三温糖, 油, 白ごま	669 kcal 23.0 g 14.6 g 1.8 g
25 金	ごはん 牛乳 月見汁 かぼちゃの天ぷら 広島菜とちりめんの炒め物	牛乳, <u>だしこんぶ</u> , <u>だしかつお</u> , <u>鶏肉</u> , 油揚げ, ちりめんじゃこ	<u>ごぼう</u> , にんじん, <u>こまつな</u> , かぼちゃ, もやし, 広島菜漬け	米, 白玉もち, 天ぷら粉, 油, <u>ごま油</u> , 白ごま	656 kcal 20.7 g 17.2 g 1.3 g
28 月	ごはん (少なめ) 牛乳 コンソメスープ 鶏肉のレモン風味 コールスロー	牛乳, <u>ベーコン</u> , <u>鶏肉</u>	にんじん, <u>玉葱</u> , パセリ, にんにく, しょうが, レモン果汁, きゅうり, キャベツ	米, <u>じゃがいも</u> , <u>でんぷん</u> , 中力粉, 油, 三温糖, オリーブ油	697 kcal 23.9 g 27.1 g 1.3 g
29 火	ごはん 牛乳 焼きししゃも こんぶ和え なすと厚揚げの味噌煮	牛乳, ししゃも, 塩昆布, 豚肉, 生揚げ, <u>みそ</u>	きゅうり, にんじん, <u>玉葱</u> , <u>なす</u> , <u>青ねぎ</u>	米, 油, 三温糖, <u>でんぷん</u> , <u>ごま油</u>	629 kcal 27.0 g 18.4 g 1.7 g
30 水	セルフむすび 牛乳 肉じゃが つけもの和え 梨	牛乳, 焼きのり, 牛肉, さつま揚げ	<u>こんにゃく</u> , にんじん, <u>玉葱</u> , <u>さやいんげん</u> , きゅうり, キャベツ, <u>たくあん</u> , 梨	米, <u>じゃがいも</u> , 三温糖, 春雨, 白ごま	633 kcal 21.1 g 13.5 g 1.6 g

\* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。

# 給食献立表 (3色わけ)

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	備蓄カレーライス ツナサラダ レモンゼリー	鶏肉, ツナ	にんにく, しょうが, にんじん, <u>玉葱</u> , トマト缶, きゅうり, キャベツ, コーン, レモン果汁	米, <u>じゃがいも</u> , カレールー, 油, 三温糖, ゼリー	362 kcal 10.1 g 6.5 g 1.1 g
2 水	ごはん かきたまスープ 魚のピザ風 コーンポテト	<u>たまご</u> , ホキ, チーズ	にんじん, <u>玉葱</u> , しめじ, <u>青ねぎ</u> , パセリ, コーン, グリンピース	米, だんぷん, デミグラスソース, 無塩バター, <u>じゃがいも</u>	349 kcal 17.6 g 5.4 g 4.0 g
3 木	ごはん 豆腐汁 鶏肉のさっぱり煮 ピーマンのごま風味	だしこんぶ, だしかつお, <u>豆腐</u> , カットわかめ, <u>鶏肉</u>	にんじん, <u>玉葱</u> , えのきたけ, <u>青ねぎ</u> , しょうが, にんにく, キャベツ, <u>ピーマン</u> , パプリカ(赤), パプリカ(黄)	米, 三温糖, だんぷん, ごま油, 白ごま	368 kcal 17.7 g 9.9 g 2.3 g
4 金	ごはん 春雨スープ 豚キムチ 野菜春巻き	豚肉, 春巻	にんじん, <u>玉葱</u> , しめじ, <u>青ねぎ</u> , もやし, キャベツ, にら	米, 春雨, 油	355 kcal 12.2 g 7.9 g 1.0 g
7 月	ロールパン 焼きそば ポイルウインナー 蒸しコーン フルーツヨーグルト	豚肉, あおのり, ウインナー, ヨーグルト	<u>玉葱</u> , にんじん, キャベツ, <u>青ねぎ</u> , カットコーン, みかん缶, パイナップル缶, もも缶, なつみかん缶	ロールパン, 油, スパゲティ	432 kcal 14.2 g 14.2 g 1.5 g
8 火	ごはん いかフリッター ゆかり和え 冬瓜の中華煮	いかフリッター, <u>鶏肉</u>	キャベツ, にんじん, ごぼう, 干し椎茸, <u>とうが</u> ん, さやいんげん	米, 油, だんぷん	347 kcal 10.2 g 9.6 g 0.8 g
9 水	ごはん なすのみそ汁 さんまの塩焼き 菊花和え	油揚げ, <u>みそ</u> , さんま, 錦糸卵, 煮干し	にんじん, <u>玉葱</u> , しめじ, <u>なす</u> , <u>青ねぎ</u> , キャベツ, <u>こまつな</u>	米, 三温糖	327 kcal 15.2 g 8.4 g 1.4 g
10 木	ごはん もずく汁 ゴーヤチャンプルー 冷凍パイ	だしかつお, もずく, 豚肉, <u>豆腐</u> , かつおぶし, <u>たまご</u>	にんじん, えのきたけ, <u>玉葱</u> , <u>青ねぎ</u> , <u>にが</u> うり, もやし, 冷凍パイ	米, ごま油	351 kcal 14.7 g 9.4 g 1.2 g
11 金	ごはん たっぷり野菜のトマトスープ 手づくり魚フライ 添え野菜 タルタルソース	ウインナー, ホキ	にんじん, <u>玉葱</u> , キャベツ, トマト缶, マッシュルーム, さやいんげん, <u>ブロッコリー</u> , コーン	米, 三温糖, 薄力粉, パン粉, 油, タルタルソース	376 kcal 13.3 g 11.5 g 1.3 g
14 月	ごはん 野菜スープ タンドリーチキン レモン和え	ベーコン, ヨーグルト, <u>鶏肉</u>	にんじん, <u>玉葱</u> , グリンピース, しょうが, にんにく, きゅうり, キャベツ, レモン果汁	米, <u>じゃがいも</u> , 三温糖	347 kcal 13.4 g 9.7 g 1.1 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
15 火	ごはん 韓国風煮 五色和え 冷凍りんご	豚肉, うずら卵, かまぼこ, もみのり	にんにく, ごぼう, にんじん, だいこん, 干し椎茸, さといも, さやいんげん, キャベツ, <u>ブロッコリー</u> , 冷凍りんご	米, ごま油, 三温糖, 白ごま	352 kcal 12.9 g 7.2 g 0.9 g
16 水	ごはん うどん汁 鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮物	だしこんぶ, だしかつお, 油揚げ, 鮭, 芽ひじき, 大豆, さつま揚げ	にんじん, しめじ, <u>玉葱</u> , <u>青ねぎ</u> , 枝まめ	米, うどん, 三温糖	336 kcal 17.3 g 6.5 g 1.7 g
17 木	ごはん 冬瓜のスープ チャブチェ 揚げシューマイ	えび, 豚肉, シューマイ	にんじん, 干し椎茸, <u>とうが</u> ん, <u>青ねぎ</u> , にんにく, たけのこ, もやし, チンゲンサイ	米, ごま油, 三温糖, 春雨, 油	349 kcal 11.8 g 8.1 g 1.3 g
18 金	ごはん けんちん汁 焼きなすのそぼろあんかけ ぶどう	だしかつお, だしこんぶ, <u>鶏肉</u> , <u>豆腐</u> , 豚ひき肉, <u>みそ</u>	にんじん, ごぼう, <u>こん</u> にやく, しめじ, <u>青ねぎ</u> , <u>なす</u> , しょうが, <u>玉葱</u> , <u>ぶどう</u>	米, さといも, 油, 三温糖, だんぷん	350 kcal 13.4 g 7.4 g 1.1 g
24 木	ごはん 肉団子のトマト煮 ブロッコリーのサラダ 冷凍みかん	肉団子	にんじん, <u>玉葱</u> , トマト缶, グリンピース, キャベツ, ブロッコリー, コーン, 冷凍みかん	米, <u>じゃがいも</u> , 三温糖, 油, 白ごま	371 kcal 11.6 g 5.0 g 1.2 g
25 金	ごはん 月見汁 かぼちゃの天ぷら 広島菜とちりめんの炒め物	だしこんぶ, だしかつお, <u>鶏肉</u> , 油揚げ, ちりめんじゃこ	ごぼう, にんじん, <u>こ</u> まつな, かぼちゃ, もやし, 広島菜漬け	米, 白玉もち, 天ぷら粉, 油, ごま油, 白ごま	379 kcal 10.4 g 8.2 g 0.8 g
28 月	ごはん (少なめ) コンソメスープ 鶏肉のレモン風味 コールスロー	ベーコン, <u>鶏肉</u>	にんじん, <u>玉葱</u> , パセリ, にんにく, しょうが, レモン果汁, きゅうり, キャベツ	米, <u>じゃがいも</u> , だんぷん, 中力粉, 油, 三温糖, オリーブ油	394 kcal 12.4 g 14.5 g 0.7 g
29 火	ごはん 焼きししゃも こんぶ和え なすと厚揚げの味噌煮	ししゃも, 塩昆布, 豚肉, 生揚げ, <u>みそ</u>	きゅうり, にんじん, <u>玉葱</u> , <u>なす</u> , <u>青ねぎ</u>	米, 油, 三温糖, だんぷん, ごま油	345 kcal 15.9 g 8.7 g 1.2 g
30 水	セルフむすび 肉じゃが つけもの和え 梨	焼きのり, 牛肉, さつま揚げ	<u>こん</u> にやく, にんじん, <u>玉葱</u> , さやいんげん, きゅうり, キャベツ, たくあん, 梨	米, <u>じゃがいも</u> , 三温糖, 春雨, 白ごま	335 kcal 10.2 g 4.1 g 1.0 g
* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。					